






















































































LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		FESTIVO	Brócoli con aceite y ajo 	Puré de zanahoria 	
			Huevos fritos con patatas 	Pechuga de pollo empanada con lechuga  	
			Fruta	Yogur de sabores 	
<small>Energía: 357 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 18,9 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de calabaza	Crema de zanahoria, puerro y patata	Sopa de fideos  	Crema de calabacín (*)	Puré de verduras 	
Limanda rebozada con lechuga       	Pollo asado en su jugo con ensalada 	Bacalao en salsa verde con ensalada de tomate      	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Tortilla de patata casera con ensalada  	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Zumo	Fruta	
<small>Energía: 551 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 43,8 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Sopa de lluvia  	Coliflor ajoarriero 	Puré de zanahoria 	Acelgas con patata 	Crema de calabaza	
Varitas de merluza rebozadas con lechuga       	Pechuga de pollo en salsa española con champiñón salteado  	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Halibut en salsa verde con ensalada     	Filete de magro de cerdo a la plancha	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
<small>Energía: 564 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 33,2 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Guisantes con jamón York  	Sopa de fideos  	Crema de zanahoria 	Puré de verduras 	Brócoli con refrito 	
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Halibut en salsa verde con lechuga      	Filete de ternera a la plancha con ensalada 	Platija rebozada      	
Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
<small>Energía: 543 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 29,0 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
Crema de calabacín (*) 	Sopa de fideos  	Brócoli con aceite y ajo 	Puré de verduras  		
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con patatas  	Limanda a la romana      	Filete de magro de cerdo a la plancha		
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 596 kcal. Lípidos: 36,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 31,2 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.		